

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

Я~ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ



Как управлять
тревогой
и находить
спокойствие

Приемы
и техники

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

Виктория Шиманская

Я — ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ:

как управлять тревогой
и находить спокойствие

Москва
МИФ
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие	9
Часть 1. Работа	13
Жертва первая. Падение с качелей	15
Жертва вторая. Роман с профессией	34
Жертва третья. Проклятая турбулентность	49
Часть 2. Отношения	67
Жертва четвертая. Мама лучше знает	69
Жертва пятая. Разные	93
Жертва шестая. Яблочко от яблоньки	121
Часть 3. Я и... ..	145
Жертва седьмая. Я и я	147
Жертва восьмая. Я и общество	171
Жертва девятая. Я и мир	196
Послесловие	225
Приложение	227
Эмоциональный интеллект	229
Драйверы эмоционального интеллекта	231
Модель творца	233
Эмоции	235
Стресс	236
«Сложные» эмоции и состояния	239

Предисловие

В детстве, играя в догонялки, мы в любой момент могли остановиться, поднять руки над головой, произнести заветные слова: «Я в домике!» — и все, с нами не случится ничего плохого. Нас гарантированно уже не засалят, мы не покинем игру. Простое действие дарило нам чувство безопасности и защищенности.

Вот бы и взрослая жизнь строилась по законам догонялок! Но увы. Бесконечный стресс, давление на работе, проблемы в отношениях с коллегами, родителями, детьми, мужьями и женами, повседневные трудности и, конечно, фоновая тревога от того, что годы летят, а мы — все еще не те прекрасные мы из наших детских мечтаний. Так теперь выглядят наши догонялки. И нас, очевидно, догоняют... Попутно лишая спасительного «домика» — места, где можно укрыться, выдохнуть и обрести равновесие и спокойствие.

Но что, если этот домик все-таки существует и в нем на самом деле можно оказаться в любой момент, как по волшебству?

Именно об этом эта книга — о том, что вы хозяин своих эмоций. Не обстоятельства, не стрессовые ситуации, не случайные события управляют вами, а вы сами управляете своей жизнью, своим счастьем. Мы и вправду можем найти внутреннее укрытие и использовать стресс

на благо, а не становиться его жертвой, вылетая из игры, а наш «домик» — это наши эмоции и умение управлять ими. Наш «домик» — это эмоциональный интеллект, который помогает справляться с самыми тяжелыми вызовами, какой бы сферы жизни они ни касались — карьеры, отношений или взаимодействия с окружающим миром.

В этой книге вы найдете истории настоящих людей, которые столкнулись с трудностями и, к сожалению, не смогли увернуться от них, а также узнаете вот о чем:

- быть жертвой — не единственный вариант;
- можно иначе;
- что именно для этого «иначе» требуется;
- как использовать свой стресс на пользу себе.

Примеры, изложенные на страницах, наверняка напомнят вам о тех ситуациях, которые происходили или происходят прямо сейчас в вашей собственной жизни, — и прекрасно. Вы читаете эту книгу, а значит, теперь научитесь говорить проблемам: «Я в домике!» — но не для того, чтобы избегать их, а чтобы за эту паузу взглянуть на все со стороны, проанализировать и использовать поистине безграничный и спасительный ресурс эмоционального интеллекта, который поможет найти путь к внутреннему спокойствию, гармонии и максимальной самореализации. Ведь быть хозяином своих эмоций — значит не позволять обстоятельствам определять ваше состояние, а осознанно выбирать, как реагировать на окружающий мир. Это умение переключаться, поддерживать себя в сложные моменты и не зависеть от случайных факторов. Это способность принимать себя, свои переживания и использовать их как компас, который ведет вас к внутренней гармонии. Ведь настоящая свобода — это не отсутствие тревог и волнений, а навык правильно

прочитать эти послания и управлять ими так, чтобы они были вашими помощниками каждый день.

Так вы создадите новые правила для своей жизни и сделаете ее безопасной и счастливой, превратив свой стресс из врага, который вот-вот догонит, в надежного союзника. А чтобы вам было проще осваивать новый подход, все происходящее в этой книге тоже оформлено как игра — правда, в такое мы в детстве не играли. Вам предстоит стать присяжным и принять участие в самом, пожалуй, необычном судебном заседании. Ответственность большая, но у вас все получится.

Итак, если готовы перестать убегать, мы начинаем.

Эники-беники ели вареники, эники-беники — ба!

Правила игры

Уважаемые господа присяжные. Вы участвуете, пожалуй, в самом необычном судебном процессе из тех, что когда-либо происходили на этой планете.

Это невероятно громкое дело — возможно, САМОЕ громкое за всю историю человечества. Еще бы! На скамье подсудимых — серийный маньяк, настоящий душегуб, количество жертв которого исчисляется миллионами.

Самое удивительное, что буквально все люди на планете знают его в лицо. Этот подсудимый — Стресс.

Сегодня вы удостоены великой чести. Ваша задача — выслушать показания девяти жертв Стресса:

- Василия, не справившегося с работой мечты;
- Екатерины, аллерголога-дерматолога, растворившейся в профессии;
- предпринимателя Андрея, чей бизнес разрушила пандемия;

- Елизаветы, росшей в прекрасных условиях, которую до чертиков пугает эта жизнь;
- Алексея, чей идеальный брак распался из-за недо-молвок и равнодушия;
- Елены, желающей быть лучшей матерью своему сыну;
- Ивана, жизнь которого превратилась в бесконеч-ный марафон боли;
- Светланы, которая ненавидит людей и хочет снова стать свободной;
- и Константина, потерявшего смысл своего суще-ствования.

После этого вам предоставит свои доводы сторона об-винения, а сторона защиты — свои контраргументы.

Вам предстоит вынести объективное и беспристраст-ное решение, учитывая все факты по делу. Именно с ва-шей помощью мы получим наконец исчерпывающий от-вет на вопрос: виновен Стресс во всех тех ужасных деяниях, в которых его обвиняют, или нет.

Сейчас к обвиняемому применена мера пресечения в виде содержания под стражей, но у него будет возмож-ность последнего слова. В зале суда гражданина Стресса представляет Адвокат, вы можете видеть его на стороне защиты.

Секретаря суда я прошу приступать к работе и фик-сировать в протоколе все, что будет происходить в про-цессе, в том числе средствами аудиозаписи.

Итак, суд начинается.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)